Paleta cromática

Marca

¡Blüp!
Estrés OFF

¡Blüp!
Estrés OFF

¡Blüp!
Estrés OFF

Blüp
Estrés OFF

Blüp
Estrés OFF

Blüp
Estrés OFF

Blüp
Estrés OFF

Blüp
Estrés OFF

Blüp
Estrés OFF

¡BLÜP!
ESTRÉS OFF

¡BLÜP!
ESTRÉS OFF

¡BLÜP!
ESTRÉS OFF

blüp
Estrés OFF

blüp
Estrés OFF

blüp
Estrés OFF

Blüp
Estrés OFF

Blüp
Estrés OFF

Estrés OFF
Estrés OFF
Estrés OFF
Estrés OFF

Estrés OFF
Estrés OFF
Estrés OFF
Estrés OFF

Up! SPA

Up! SPA

Up! Spa

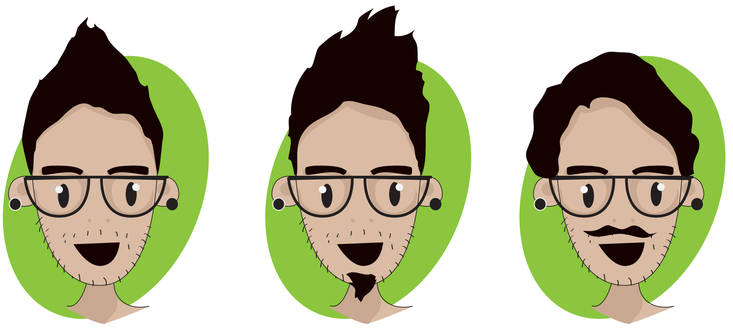
Up! SPA

Up! Spa

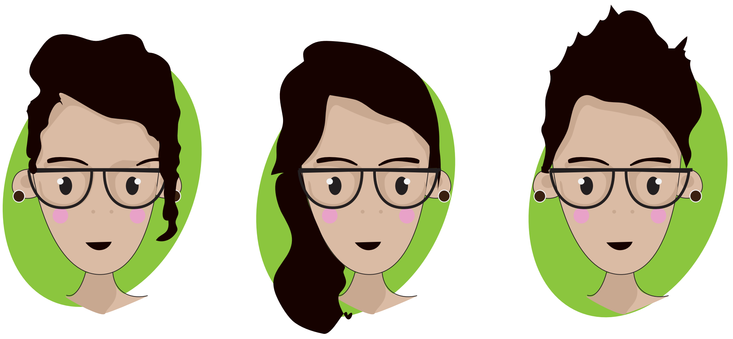
Up! Spa

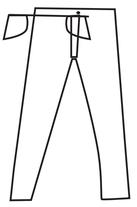
Personajes

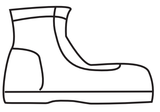
Masculino

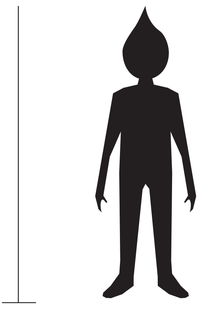


Femenino

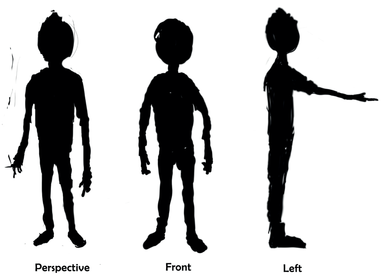


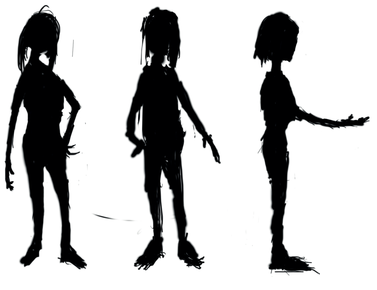


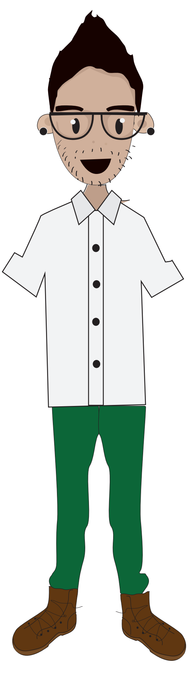




Estudio de Poses

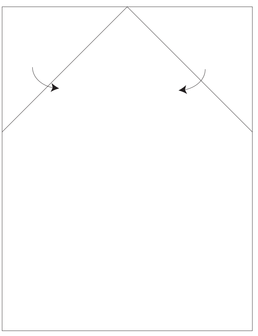


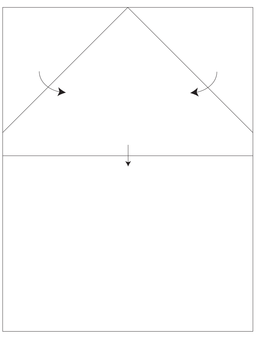


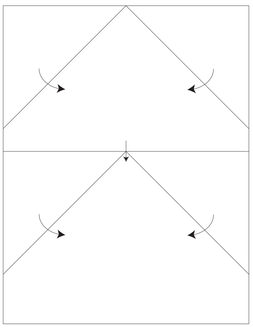


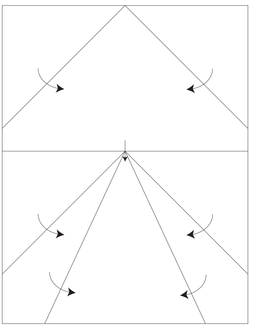
Volante informativo e invitación

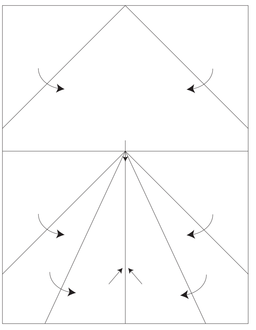
Avión de papel



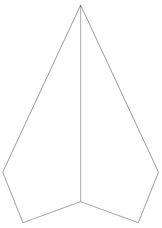




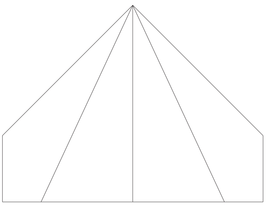




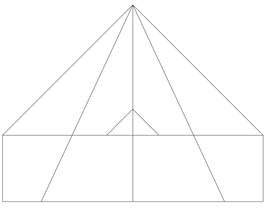
Superior

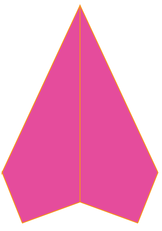


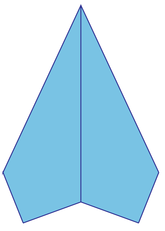
Superior abierta

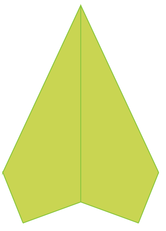


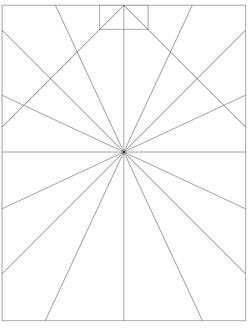
Interior abierta



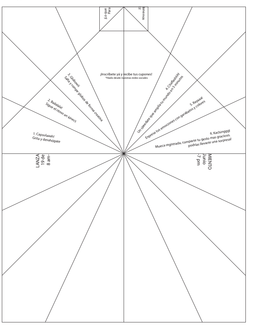




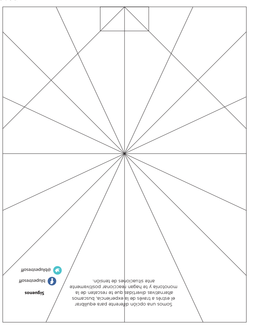




Derecho



¡Revés



¡Inscríbete yá y recibe tus cupones!
***Házlo desde nuestras redes sociales**

¡Inscríbete yá y recibe tus cupones!
*Házlo desde nuestras redes sociales

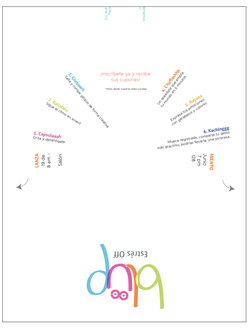
¡Inscríbete yá y recibe tus cupones!
*Házlo desde nuestras redes sociales

¡Inscríbete yá y recibe tus cupones!
*Házlo desde nuestras redes sociales

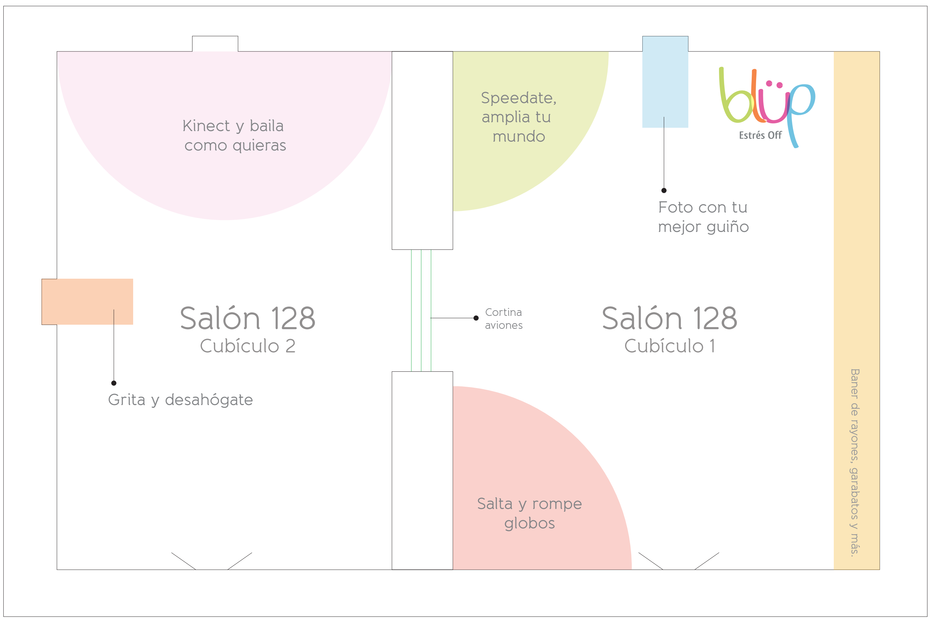
¡Inscríbete yá y recibe tus cupones!
*Házlo desde nuestras redes sociales

¡Inscríbete yá y recibe tus cupones!
*Házlo desde nuestras redes sociales

¡Inscríbete yá y recibe tus cupones!
***Házlo desde nuestras redes sociales**



Diagramación



Rayaaa **Globowii**

Capsulaaah **Citaflashhh**

Bailalala **Kachinggg**

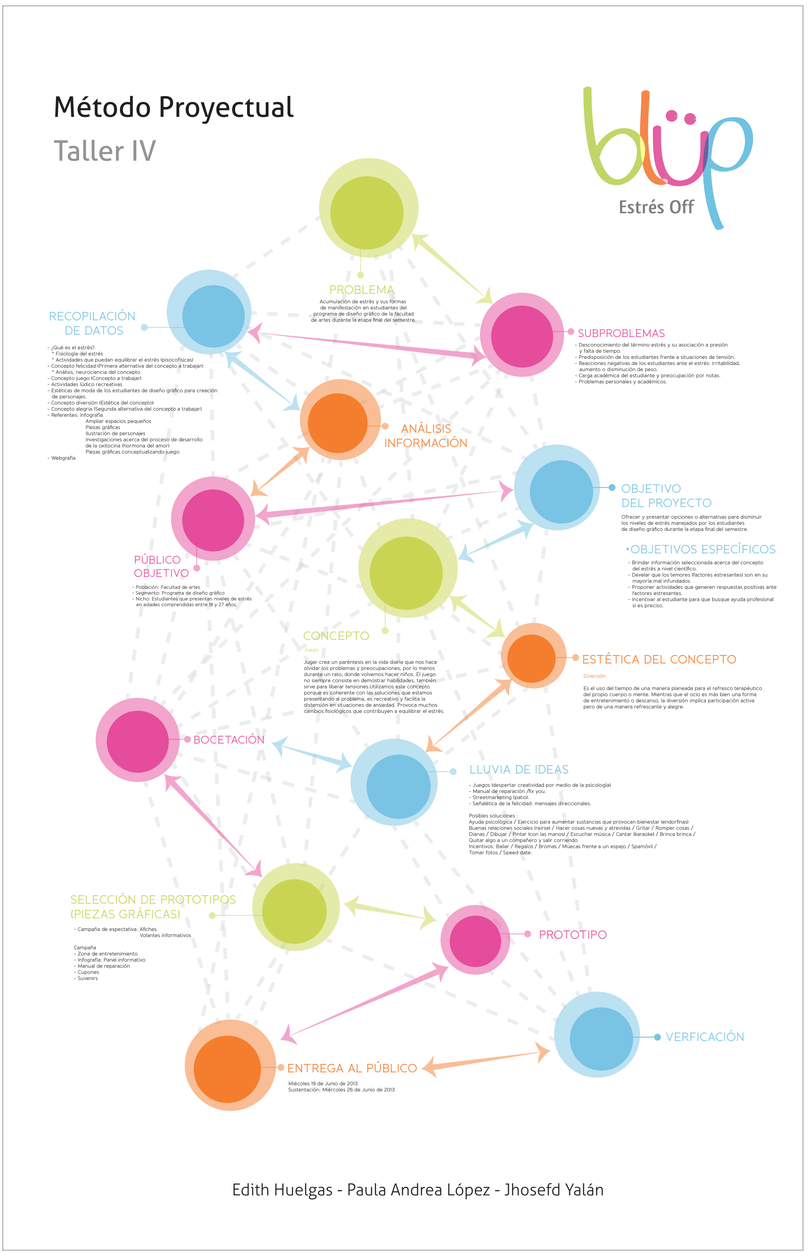
Rayaaa

Expresa tus emociones
con garabatos y colores.

blüp

Estrés Off

Diagramación II


Método Proyectual
Taller IV
blüp
Estrés Off
PROBLEMA
Acumulación de estrés y sus fórmas de manifestación en estudiantes del programa de diseño gráfico de la facultad de artes (durante la etapa final del semestre.
RECOPILACIÓN DE DATOS
- ¿Qué es el estrés?:
* Fisiología del estrés
* Actividades que puedan equilibrar el estrés (psicoficiasa)
- Concepto felicidad (Primera alternativa del concepto a trabajar)
* Análisis, neurociencia del concepto
- Concepto Juego (Concepto a trabajar)
- Actividades lúdico recreativas
- Estéticas de moda de los estudiantes de diseño gráfico para creación de concepto
- Concepto diversión (Estética del concepto)
- Concepto alegria (Segunda alternativa del concepto a trabajar)
- Referentes: Infografía
Ampliar espacios pequeños
Piezas gráficas
Ilustración de personajes
Investigaciones acerca del proceso de desarrollo de la oxitocina (hormona del amor)
Piezas gráficas conceptualizando juego
- Webgrafía
SUBPROBLEMAS
- Desconocimiento del término estrés y su asociación a presión y falta de tiempo.
- Predisposición de los estudiantes frente a situaciones de tensión.
- Reacciones negativas de los estudiantes ante el estrés: irritabilidad, aumento o disminución de peso.
- Carga académica del estudiante y preocupación por notas.
- Problemas personales y academicos.
ANÁLISIS INFORMACIÓN
OBJETIVO DEL PROYECTO
Ofrecer y presentar opciones o alternativas para disminuir los niveles de estrés manejados por los estudiantes de diseño gráfico durante la etapa final del semestre.
•OBJETIVOS ESPECÍFICOS
- Brindar información seleccionada acerca del concepto del estrés a nivel científico.
- Develar que los temores /factores estresantes son en su mayoría mal infundados.
- Proponer actividades que generen respuestas positivas ante factores estresantes.
- Incentivar al estudiante para que busque ayuda profesional si es preciso.
PÚBLICO OBJETIVO
- Población: Facultad de artes
- Segmento: Programa de diseño gráfico
- Nicho: Estudiantes que presentan niveles de estrés en edades comprendidas entre 18 y 27 años.
CONCEPTO
Juego
Jugar crea un paréntesis en la vida diaria que nos hace olvidar los problemas y preocupaciones, por lo menos durante un rato, donde volvemos hacer niños. El juego no siempre consiste en demostrar habilidades, también sirve para liberar tensiones.Utilizamos este concepto porque es coherente con las soluciones que estamos presentando al problema, es recreativo y facilita la distensión en situaciones de ansiedad. Provoca muchos cambios fisiológicos que contribuyen a equilibrar el estrés.
ESTÉTICA DEL CONCEPTO
Diversión
Es el uso del tiempo de una manera planeada para el refresco terapéutico del propio cuerpo o mente. Mientras que el ocio es más bien una forma de entretenimiento o descanso, la diversión implica participación activa pero de una manera refrescante y alegre.
BOCETACIÓN
LLUVIA DE IDEAS
- Juegos (despertar creatividad por medio de la psicologia)
- Manual de reparación /fix you.
- Streetmarketing (calle)
- Señalética de la felicidad: mensajes direccionales.
Posibles soluciones :
Ayuda psicológica / Ejercicio para aumentar sustancias que provocan bienestar (endorfinas)
Buenas relaciones sociales (rentar / Hacer cosas nuevas y atrevidas / Gritar / Romper cosas / Danas / Dibujar / Pintar (con las manos) / Escuchar música / Cantar (karaoke) / Brinca brinca / Quitar algo a un compañero y salir corriendo
Incentivos: Bailar / Regalos / Bromas / Muecas frente a un espejo / Spamóvil /
Tomar fotos / Speed date.
SELECCIÓN DE PROTOTIPOS (PIEZAS GRÁFICAS)
- Campaña de espectativa: Afiches
Volantes informativos
Campaña
- Zona de entretenimiento
- Infografía: Panel informativo
- Manual de reparación
- Cupones
- Suvenirs
PROTOTIPO
VERIFICACIÓN
ENTREGA AL PÚBLICO
Miércoles 19 de Junio de 2013
Sustentación: Miércoles 26 de Junio de 2013

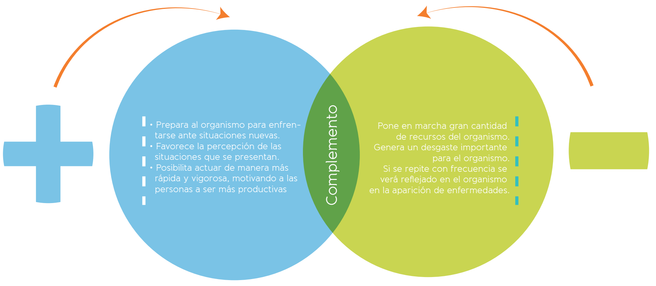
Edith Huelgas - Paula Andrea López - Jhosefd Yalán

¡Estrés Off!

¿Qué es el estrés?

¿Asocias el estrés a presión por falta de tiempo?, en realidad es una reacción física y mental necesaria para vivir nuestras múltiples etapas; en un inicio funciona como una señal de alarma en respuesta a un factor de tensión que activa al organismo, mas tarde el cuerpo y la mente luchan para adecuarse con una respuesta adaptativa, pero cuando esta se prolonga se llega a una fase de fatiga en la que se empiezan a manifestar los verdaderos síntomas: a nivel del sistema nervioso, endocrino, cardiovascular, inmunológico; un desequilibrio entre mente-cuerpo-emociones, donde las demandas sociales y psicológicas superan nuestra capacidad de respuesta, impidiendo lograr objetivos personales y alcanzar metas.

Tipos de estrés


+
• Prepara al organismo para enfrentarse ante situaciones nuevas.
• Favorece la percepción de las situaciones que se presentan.
• Posibilita actuar de manera más rápida y vigorosa, motivando a las personas a ser más productivas
Complemento
Pone en marcha gran cantidad de recursos del organismo.
Genera un desgaste importante para el organismo.
Si se repite con frecuencia se verá reflejado en el organismo en la aparición de enfermedades
-

Factores estresantes

*Datos enunciados D'Arcy Lyness, PhD Behavioral Health Editor, KidsHealth Child and Adolescent Psychologist Wayne, PA

*Datos enunciados por Sonia Lupien, Neurocientifica MacGuill, Universidad de Montreal

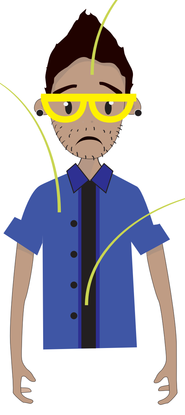
Signos y Síntomas

Cognitivos

Disminución de la memoria
Falta de atención
Confusión
Dificultades de abstracción

Fisiológicos

Dolor de cabeza
Dificultad respiratoria
Cansancio/debilidad
Zumbido en oídos
Boca seca
Diarrea/constipación
Susceptibilidad para resfríos /alergias
Problemas en la piel
Aumento en la transpiración
Bruxismo (rechinar dientes)
Envejecimiento prematuro
Manos frías /sudorosas
Palpitaciones



Conductuales

Comer uñas
Nerviosismo
Preocupación
Frustración
Miedo
Culpa
Inseguridad
Hacer cosas sin pensar
Cambios en el apetito
Dificultad en la toma de decisiones
Aumento en la sensibilidad emocional
Pensamientos autodestructivos
Aislamiento
Ansiedad
Depresión
Impotencia
Anorgasmia

17 tips para decir...

blüp
Estrés Off

¡Camina! ¡Respira! ¡Dí NO! ¡Planea!

¡Diviértete! ¡Come! ¡Relájate! ¡Conoce!

¡Organiza! ¡Imagina! ¡Confía! ¡Duerme!

¡Limpia! ¡Sé puntual! ¡Autoanalízate!

¡No te enojes! ¡Ríe!